

# Paul Meurice – Mer/Sam/Dim

**Du lundi 2 septembre 2019 au vendredi 3 juillet 2020**

**Organisateurs** : Florian Brulhart, Renald Occhipinti. Contact sur le kifaikoi

## Description :

Sortie permettant d'accéder aux créneaux de la salle Paul Meurice :

- Le mercredi de 19h à 22h30
- Le samedi de 9h30 à 12h
- Le dimanche de 14h à 18h30

Le matériel minimum à avoir est une paire de chaussons, un baudrier, système d'assurage (autre qu'un "8" métallique) et mousqueton de sécurité.

Les séances ont lieu sous réserve de la présence d'un référent. Avant de vous rendre sur un créneau, pensez à consulter le googledoc sur le site et à vous inscrire. **En effet, un référent peut être amené à annuler une séance en l'absence d'inscrit.** Si vous souhaitez devenir référent, merci de nous le faire savoir.

**Frais de participation : 55 €** (45 € + 10 € de frais administratifs)

## Niveau :

Ces créneaux s'adressent en priorité aux grimpeurs autonomes (connaissant les bases de la sécurité en escalade, sachant assurer un partenaire en moulinette et en tête).

Les débutants peuvent également s'inscrire sous réserve de validation des organisateurs. Leur prise en charge sera organisée par les référents CAF.

Les créneaux ne sont pas accessibles aux mineurs.

## Vestiaire :

Des vestiaires sont à disposition pour se changer.

## Encadrement et sécurité :

Des bénévoles référents assurent le bon fonctionnement et la sécurité des séances ; facilitez-leur la tâche !

Les référents pourront vous faire des remarques sur votre façon de grimper et d'assurer.

Ils pourront exclure du groupe toute personne en cas de conduite dangereuse.

## Horaires :

Le début de la séance est conditionné par la présence d'un référent.

Les horaires s'entendent par entrée et sortie des heures indiquées, c'est à dire que le temps passé dans le vestiaire est contenu dans la durée du créneau.

**Matériel :**

Le matériel minimum à posséder est une paire de chaussons, un baudrier, un système d'assurage (type Reverso) un mousqueton à vis. Les cordes sont disponibles sur place.

**Magnésie :**

Il est recommandé un usage modéré de la magnésie. Sont préférés les boules de magnésie, la magnésie liquide en flacon et le gel Grip.

---

## Memo des bonnes pratiques en SAE

Voir également le « livret escalade » du CAF remis lors de la première séance.

**Lors de l'inscription à un créneau du CAF :**

Le nouvel inscrit **devra impérativement être présent, lors de la première séance du créneau concerné (dates précisées dans la fiche technique de la sortie)**. Lors de cette séance l'inscrit réalisera un test d'autonomie (1) en présence du *responsable du créneau*.

Si le degré d'autonomie du licencié est jugé suffisant, il pourra grimper librement sur les créneaux du CAF où il est inscrit. Dans le cas contraire, le licencié devra participer à des séances d'apprentissage à l'autonomie avec le *responsable du créneau* ou sera dirigé vers le mur de place des fêtes plus propice à l'accueil de débutant.

**Définition de « l'autonomie » en SAE:**

Un licencié est considéré autonome en SAE lorsqu'il:

- Connait le matériel utilisé en SAE
- Maîtrise l'encordement avec un noeud de 8
- Maîtrise des autocontrôles
- Maîtrise le langage
- Maîtrise de l'escalade en tête (passage de la corde dans les points d'assurages, ...)
- Maîtrise de l'assurage en tête (assurage dynamique), de la parade (avant le premier point) et de l'assurage en moulinette.
- Rangement du matériel (lovage de corde)
- Est capable de faire des vols.

**Lors d'une séance en SAE sur un créneau du CAF:**

### **Avant de commencer à grimper**

- S'échauffer, en ne négligeant aucune partie du corps.
- « Passer » sa corde si celle-ci n'est pas lovée correctement

### **Avant de démarrer une voie**

- Nœud de 8 : réaliser obligatoirement un nœud de « blocage » (nœud simple) sur le brin libre après le « 8 ».
- Rappel : il est obligatoire de s'assurer sur un nœud de 8 afin de permettre le contrôle visuel.**

- **Réaliser les autocontrôles** entre assureur et grimpeur :

> Vérifier le nœud de 8 du grimpeur : **par l'assureur**

> Vérifier que la vis du mousqueton du système d'assurage au pontet soit bien en position verrouillée. **Par le grimpeur**

> Vérifier que la corde passant dans le système d'assurage, passe bien également dans le mousqueton.

#### **Par le grimpeur**

- Communiquer avant de commencer à grimper

### **Pendant l'ascension une voie**

#### **En escalade en tête :**

- Jusqu'à la première dégainé, l'assureur pare le grimpeur. L'assureur suit avec ses mains le bassin du grimpeur lors de son évolution. Il est prêt à attraper le grimpeur pour guider sa chute et l'amortir autant que possible.

- Entre la première et la deuxième dégainé, le grimpeur doit être assuré sec, car le risque de retour au sol est important. Attention, à la position de la corde par rapport au grimpeur, une chute sur la corde pouvant entraîner de fortes brûlures. La chute entre la première et deuxième dégainé est critique car le choc est absorbé par le baudrier et le dos du grimpeur.

- Après la troisième dégainé, le grimpeur est assuré en dynamique.

- Pour la redescente le grimpeur passe la corde dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle) avant d'être redescendu en moulinette par l'assureur.

#### **En escalade en moulinette :**

- Pour grimper en moulinette s'assurer que la corde est passée dans les deux mousquetons du relais ou le mousqueton automatique (en fonction de la configuration de la salle).

- Lors de l'ascension le grimpeur ne doit pas être assuré en dynamique.

- Si la corde est encore passée dans les dégainés le grimpeur évoluera sur le brin avec les dégainés, qu'il déclipsera au fur et à mesure de son évolution, pour limiter le tirage.